

EL PRODUCTO

Fluido de alta protección

Si realiza deportes de invierno o pasa tiempo al aire libre, protegerse contra la radiación ultravioleta es obligado a día de hoy. Para ello escoja fluidos invisibles y aplíquelos sobre su hidratante habitual.

Diagnóstico: fluido para uso diario, porque es ligero y de acabado mate, que protege de la radiación y los radicales libres.

Beneficios: contiene

un factor de protección contra los efectos nocivos del sol spf30, y, a diferencia de otros protectores conocidos, no queda blanco ni pegajoso.

Contraindicaciones: sin otro protector debajo podría resultar suficientemente hidratante en pieles secas.

Precio: 14,80 euros.



EL TRATAMIENTO

Ba Guan con ventosas

Diagnóstico: esta técnica china milenaria con fines curativos ya se la aplicaban los griegos en la espalda. El efecto ventosa se logra con esferas huecas de cristal que atraen la sangre a la epidermis.

Beneficios: relaja y estimula las funciones de la piel, mejora afecciones nerviosas, respiratorias y musculares.

Contraindicaciones: no conviene en pieles muy flácidas y, por lo tanto, en personas mayores.

Cita: en Sai Tei (Madrid). Tel. 91 562 43 99.

Precio: 69 euros (una hora).



Dietas: los milagros no existen

Después de los excesos, es importante recuperar la línea sin caer en regímenes fulminantes. Estos son los más efectivos

No juegue con su salud. El secreto es seleccionar lo que se come para no aumentar la glucosa, hacerlo varias veces al día y en pequeñas dosis.

Silvia Capafons - Madrid

España es el segundo país europeo después de Malta que incrementa más rápidamente su índice de población obesa. El porcentaje de obesidad infantil mundial, según un estudio de la Universidad de Harvard, es un 60 por ciento mayor que hace 20 años. Y así vamos, a pesar de que las sociedades médicas alertan de los riesgos para la salud de un peso excesivo, no digamos para el culto al físico, tirano por un lado y flexible por otro. Aún peor si además le sumamos los excesos de los últimos días, cuando parece que las penas del resto del año se ahogan en alcohol (muy calórico) y se saturan en grasa (aún más). El Instituto de Obesidad cifra en un aumento de dos kilos por persona

dichos excesos, y en seis semanas el tiempo mínimo para perderlos. Lo que ocurre es que con tanta proliferación de dietas, una no sabe a qué atenerse. De entrada, nada más perjudicial que las dietas llamadas milagro: lo que sí logran es una pérdida de proteínas, vitaminas y minerales que pueden desencadenar en trastornos alimenticios, en un efecto rebote y una pérdida de agua que después se recupera en forma de grasa.

Uso de pastillas

La doctora Navarro, especialista en nutrición de Instimed (www.instimed.es), lo explica: «Sabemos que estamos ante una dieta milagro porque suelen enmascararse como rápidas, fáciles y con nombres pintorescos, las suelen prescribir personas que no son profesionales médicos, presuponen que los alimentos cambian los procesos bioquímicos y suelen prohibir o fomentar ciertos grupos de alimentos. Cuidado con aquellas en las que se recomienda el uso de pastillas o diuréticos, ya que pueden provocar la aparición de pérdidas de sodio y potasio, deshidratación, taquicardias...». Ejemplos claros son el régimen de Shelton, Montignac o Atkins,

basados en la combinación de alimentos, las centradas en un sólo alimento, las del sirope de savia o la sopa quemagrasas. En general, dicen los expertos, aquellas que nos aseguren pérdidas de más de cinco kilos por mes y sin esfuerzo nos llevarán a un efecto rebote, ya que ponen en riesgo nuestra salud.

Desde el centro Ravenna (www.maximoravenna.com) de Madrid explican que las efectivas son «las dietas hipocalóricas con alimentos de bajo índice glucémico, ya que actúan sobre el sistema nervioso central a nivel de dopamina y serotonina estimulando la saciedad sin generar picos de glucemia en sangre y, por lo tanto, sin estimular el apetito. Hay que evitar azúcares refinados y harinas, no sólo porque engor-

Perder más de cinco kilos en un mes y sin esfuerzo provoca el efecto rebote

El factor psicológico es determinante a la hora de hacer frente a la báscula

dan, sino porque segregan una sustancia que genera insulina y esto hace que queramos comer cada vez más. Podemos tomar libremente frutas, verduras, carnes y lácteos desnatados. El método de cocción puede ser hervido, al horno, a la parrilla o a la plancha».

Sin embargo, recientes descubrimientos hablan de que los fritos, tan apetecibles, no son malos. Javier Martínez, del Centro Médico Eres, afirma que el uso de aceite de oliva virgen como grasa culinaria para elaborar frituras puede, incluso, ser beneficioso cuando se trata de cocinar alimentos grasos poco saludables, como la carne roja o el cordero, ya

que produce un intercambio entre la grasa «mala» y la insaturada o «buena» del aceite, mientras que en otros alimentos poco grasos la fritura supone un aumento considerable en su valor calórico. En Novoclinic se realiza un estudio completo del paciente a partir de un test genético de obesidad. Una vez descubiertos los genes involucrados en el desarrollo de esta enfermedad se hace un diagnóstico predictivo de riesgo de padecerla y personalización del tratamiento, a partir de una gota de sangre. Se implanta así el diseño de estrategias a largo plazo.

Aporte energético

En realidad, no hay que dejar de comer, sino seleccionar lo que se come para no aumentar la glucosa, hacerlo varias veces al día y en pequeñas dosis: no hace mucho, un estudio revelaba por qué los franceses «entran en cintura» a pesar de comer grasas procedentes de la mantequilla o el queso, poniendo del revés muchos de los supuestos dietéticos mantenidos hasta entonces. ¿El secreto? Las porciones pequeñas. Como aclaran en Novoclinic, así mantienen el aporte energético. El informe también revelaba que lo hacían masticando despacio, nunca frente al televisor y en platos pequeños, ya que el factor psicológico es determinante a la hora de



Freno hipocalórico

Desde Novoclinic nos recomiendan seguir una dieta hipocalórica que sin eliminarlos, restringe los carbohidratos. Da vía libre a las carnes magras (fuera cerdo y cordero), pescados (excepto ahumados), mariscos sin concha, huevos (de 2 a 4 por semana), verduras y hortalizas, jamón serrano, de york, lacón o lomo, pollo y pavo, latas de atún o sardinas,

queso de burgos, frutas y yogures desnatados. Como bebidas, agua (2 litros), 1/4 de leche desnatada al día, café (evitar el soluble), infusiones y cola light. Entre los alimentos de los que no conviene abusar están el arroz, la patata, pasta, habas y guisantes, pan y dulces, así como frutas ricas en azúcar (uva, plátano, chirimoya, mango). www.novoclinic.com